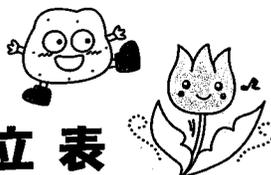


平成23年度



4月献立表



目黒区立第十一中学校

日	曜	献立名	牛乳	熱量 kcal	蛋白質 g	一口メモ
8	金	★カレーライス パリパリサラダ 果物	○	946	27.5	★カレーライス 今年度初の給食はカレーライスです。新入生には中学校のカレーはちょっと大人の味かもしれません。今回はりんごを多めに入れまろやかに仕上げます。 一年生の皆さん！中学校は給食時間が短いので皆で協力して早く食べられるようにしましょう！ ★赤飯 給食2日目は、お赤飯で皆さんの入学&進級をお祝い。赤い色には邪気を払うという意味があり、今では祝い事には欠かせない料理です。 ★若草団子 小松菜できれいな緑色に染めたお団子に、うぐいすきな粉をまぶします。 ★たけのこご飯 生のたけのこを下茹でして灰汁(あく)を抜き、ご飯に使います。春の味わいです。
11	月	★赤飯 味噌汁 肉じゃがコロケ 青菜とえのきのおひたし	○	876	30.1	
12	火	セサミパン 卵とコーンのスープ 魚のフライ・バーベキューソース ジャーマンポテト ナタデココ入りミックスフルーツ	○	804	31.9	
13	水	卵とじうどん キャベツの即席漬け ★若草団子	○	799	30.8	
14	木	卵とレタスのチャーハン ワンタンスープ 切干大根のハリハリ漬け	○	785	27.3	
15	金	じゃこ入りわかめご飯 シシャモの変わり竜田揚げ 春野菜の炊き合わせ 果物	○	916	33.4	
18	月	麦ごはん 麻婆豆腐 五目ナムル 果物	○	841	32.4	
19	火	★たけのこご飯 味噌汁 鮭の香り醤油焼き 春キャベツの和風マヨネーズサラダ かぶのゆず風味	○	767	36.4	
20	水	たまごサンド ロールキャベツ添え野菜スープ パンの耳のかりんどう	○	813	29.7	
21	木	スパゲティミートソース グリーンサラダ ミルクゼリーいちごソース	○	892	35.3	
22	金	三色どぼろご飯 若竹汁 ごまきゅうり 果物	○	781	30.3	
25	月	メキシカンフィッシュサンド ホワイトシチュー 果物	○	811	33.2	
26	火	家常豆腐丼 味噌汁 もやしのごま醤油	○	833	32.8	
27	水	桜えび入りソース焼きそば 卵とわかめのスープ 果物	○	772	32.6	
28	木	ジャンバラヤ メキシカンスープ 果物	○	832	31.8	

お願い！！

3月の地震の影響で、生産・流通が未だ滞っている食材が多数あります。
給食においても、やむを得ず使用食材やメニューの変更、献立の入れ替えをする場合がございますが、ご理解をお願いいたします。